

給食事業(事業所)におけるヘルシーメニュー

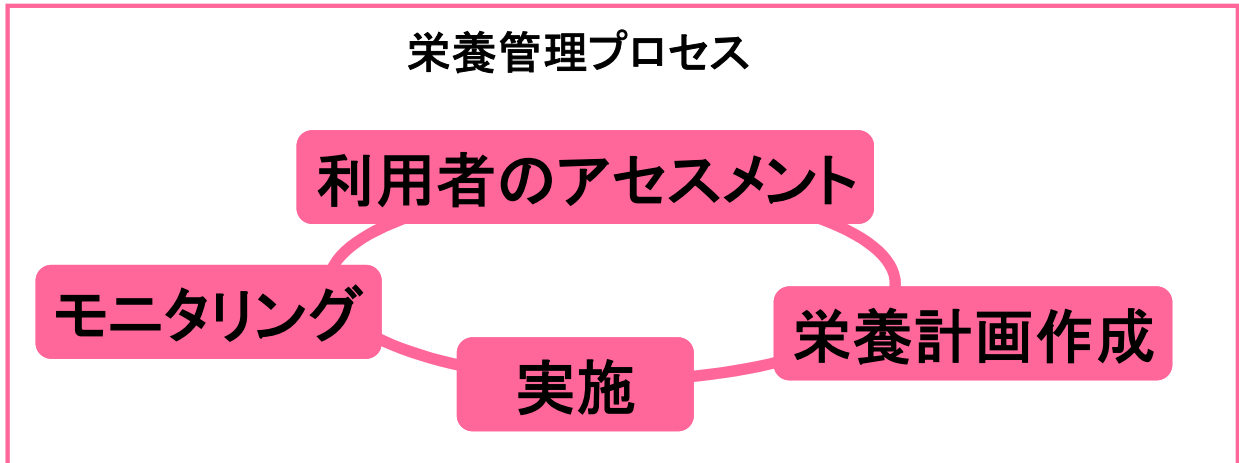
高戸 良之
シダックス株式会社

1. 事業所給食における栄養管理
2. ヘルシーメニューの例
3. 「健康な食事」の普及における給食事業の役割と可能性

1. 事業所給食の栄養管理

特定給食施設における栄養管理基準

「利用者の身体状況、栄養状態、生活習慣等を定期的に把握し、これらに基づき、適当な熱量及び栄養素の量を満たす食事の提供及びその品質管理を行うとともに、これらの評価を行うように努めること」



事業給食の役割

食環境を整える

利用者の構成(アセスメント)をもとにした栄養計画

献立作成／提供 栄養価表示

低エネルギー、低脂肪、低塩などのヘルシーメニュー提供

食堂を「各々の栄養管理をする場」

栄養や健康づくりに関する情報提供の重要性が増している

事業所給食における事例

(H24年11月時点)

肥満	20.8%
やせ	10.7%
高血圧	12.2%
脂質異常症	29.1%
高血糖	8.9%

利用者のアセスメント

給食会議

設置者担当者、保健師、食堂栄養士、調理師

栄養計画作成

産業医の健康講話と連動したメニューの検討

テーマ: 脂質代謝異常、高血圧



実施

ヘルシーメニューの提供

ヘルシーメニューの提供

天ぷら、豚肉しょうが焼き、チキン南蛮、鯖の味噌煮など
食堂の人気メニューを低塩、低脂肪メニューに展開

『～低塩、低脂肪メニュー～』

〇〇大阪健康管理センター
コラボ企画

鯖の味噌煮

通常メニューと比べて

塩分 2.0g→1.1gで

45%カット

低塩



〇〇大阪健康管理センター
コラボ企画

鯖の味噌煮

通常メニューと比べて

カロリー 445→386kcal に!

14%カット

脂質 23.3→16.9g に!

28%カット

食物繊維 2.1→3.4g に!

1.6倍

低脂肪



2. ヘルシーメニューの例

基準を定めたヘルシーメニュー



豚肉のごま焼き

エネルギー (kcal)	脂質エネルギー比率 (%)	578	24%
たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	21.8	7.1
脂質 (g)	コレステロール (mg)	15.4	51
塩分 (g)		2.8	



ヒレカツ



メニュー選択にヘルシーを表現した例

■ がっつりランチ

(しっかり食べたい方におすすめのランチ)



■ お魚ランチ

(不足しがちなお魚料理が毎日選べます)

Healty



■ ヘルシーランチ

(1日の野菜必要量の約半分を摂る事ができます)

Healty



健康増進活動：健康キャンペーン

食堂と連動した栄養教育



健康増進活動：ランチオンセミナー

食堂と連動した栄養教育の機会



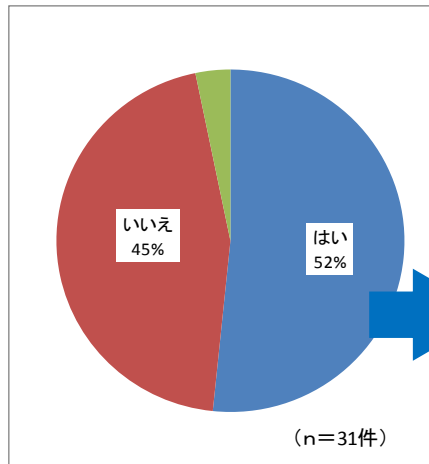
「見えないとこまで見せちゃいます！油、塩、砂糖、お酒・・・摂り過ぎ注意なものの実態！」

「からだをあたためる料理とは？冷え性改善！これで冬もぽっかぽか！」

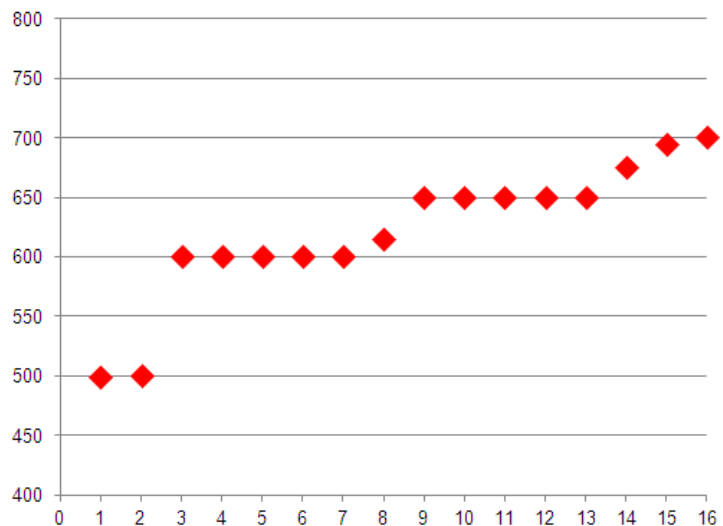
「必ず見つかる！今日からできる生活改善ポイント！」

給食会社におけるヘルシーメニューの基準

ヘルシーメニューの栄養基準が決まっていますか。



各社のヘルシーメニューのエネルギー基準



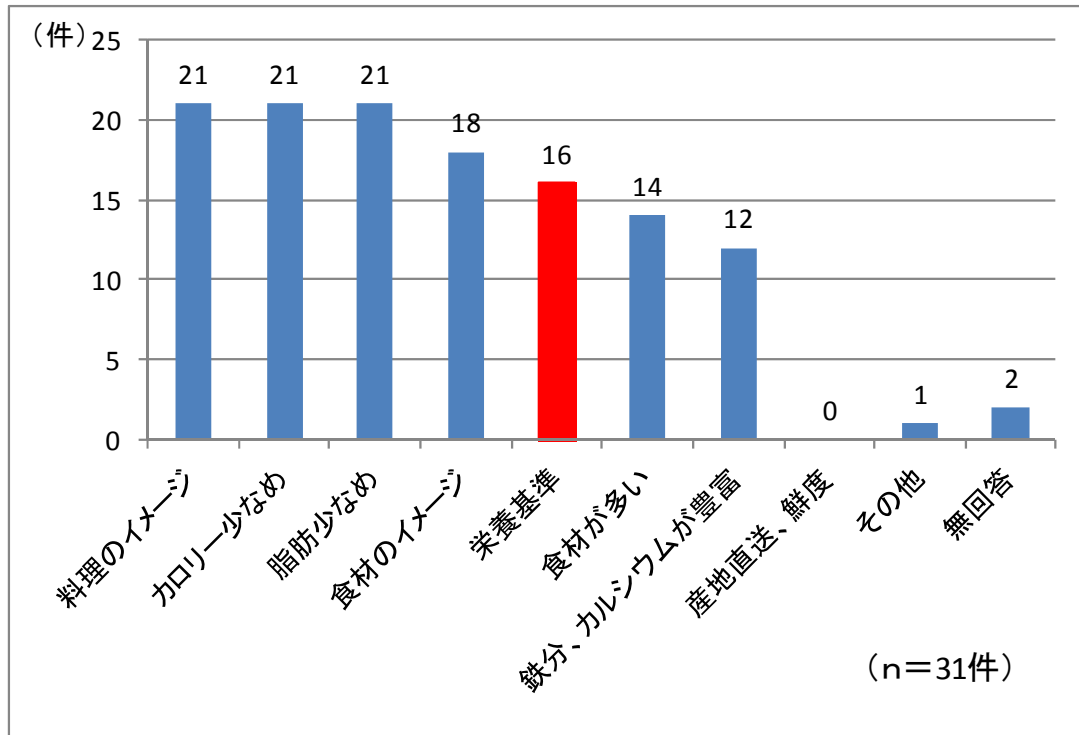
日本給食サービス協会／日本給食経営管理学会産学連携委員会(2013年)

提供しているヘルシーメニュー

- ① 本社で定めた栄養基準で作成
- ② 使用されている食材がヘルシーなイメージ
例: ゴーヤチャンプル、玄米ご飯
- ③ 料理そのものがヘルシーなイメージ
例: 野菜たっぷりあんかけチャーハン
- ④ 食材を多く使用している
例: 15品目サラダ
- ⑤ カロリーが少なめ
例: ハーフサイズラーメン
- ⑥ 脂肪や塩分など特定の栄養素が少なめ
例: 揚げない唐揚げ定食、減塩カレー
- ⑦ 鉄分やカルシウムなど特定の栄養素が多め
例: レバーのワイン煮、キャベツのミルク煮
- ⑧ 産地直送など鮮度をアピール
例: ○○産朝採り野菜のサラダ

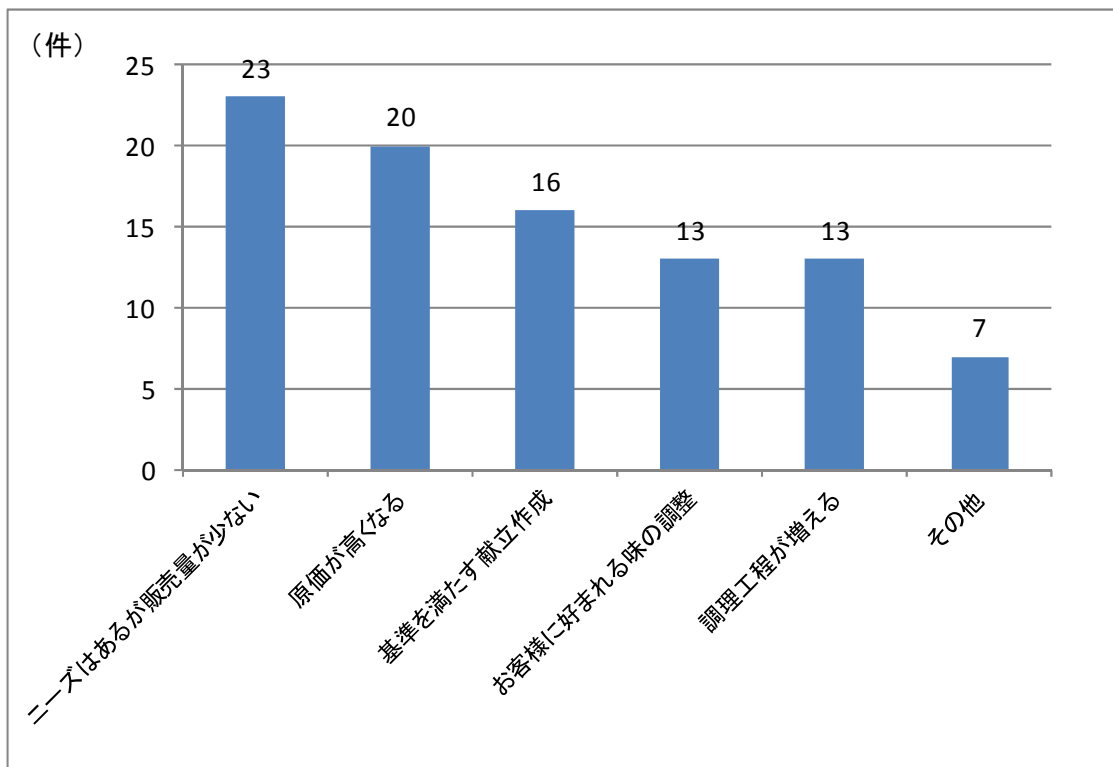
日本給食サービス協会／日本給食経営管理学会産学連携委員会(2013年)

提供しているヘルシーメニューとは



日本給食サービス協会／日本給食経営管理学会産学連携委員会(2013年)

ヘルシーメニュー提供における課題



日本給食サービス協会／日本給食経営管理学会産学連携委員会(2013年)

「健康な食事」に関するメリット・デメリットと期待

メリット

- ①国が認めた基準として利用者にアピールしやすい
(科学的根拠がはっきりしている)
- ②「食事」の質への価値観の向上

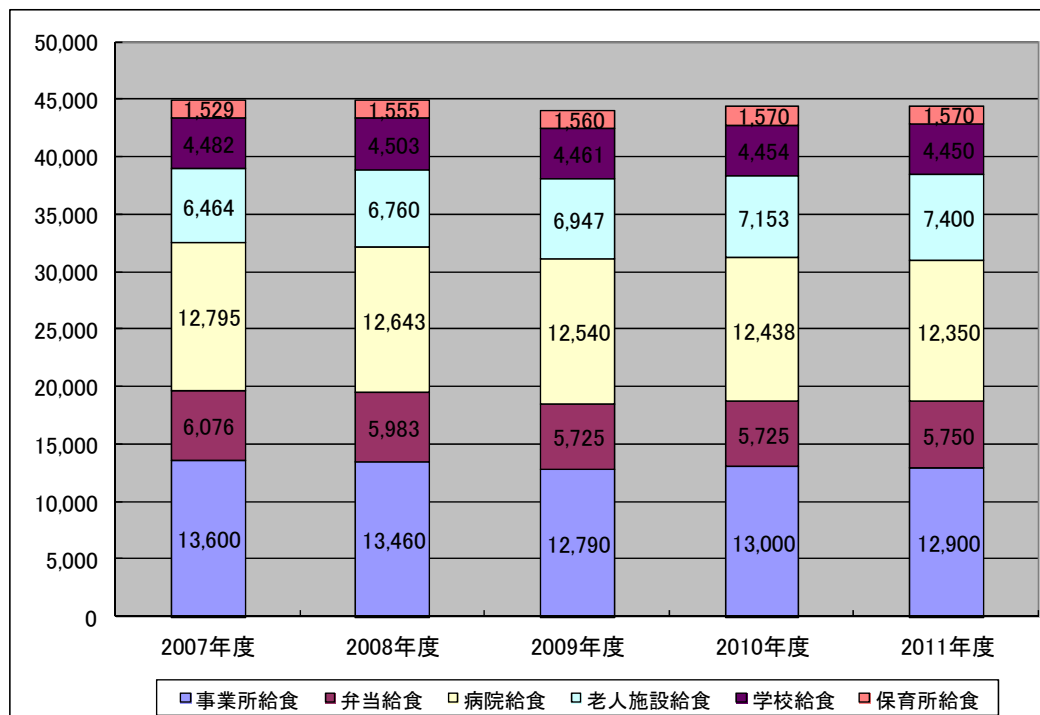
デメリットはない。あえてデメリットをあげるとすると・・・

- ①コスト(食材費や加工費)への影響
- ②従来のヘルシーメニューとの整合性の取り方
- ③サービス側の教育や利用者への普及などの方法

基準への期待・・・

わかりやすい(理解してもらいやすい)基準であること

給食の事業規模



出典: 矢野経済研究所

3. 「健康な食事」の普及における給食事業の役割と可能性

